

Куриная грудка, запеченная с сыром в томатном соке



На 100 грамм:
Калорийность: **136,86 ккал.**
Белки: **13,53 г.**
Жиры: **6,04 г.**
Углеводы: **8,6 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinaya-grudka-zapechennaya-s-syrom-v-tomatnom-soke/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- овсяная мука - 75 г
- чеснок - 3 г
- томатный сок - 1 ст
- орегано - 1 ст. л
- сыр - 125 г (у нас моцарелла)
- соль, перец - по вкусу
- подсластитель - по вкусу

Приготовление:

Куриную грудку приправить солью, черным перцем и оставить на 10 минут. Взбить яйцо, опустит грудку в яичную смесь и обвалить в муке. Оставить еще на 10 минут. Приготовить соус: чеснок пропустить через пресс, обжарить в масле и влить томатный сок, добавить подсластитель и орегано. Соус перемешать и тушить на слабом огне 5-10 минут. Разогреть духовку до 200 градусов, запечь куриную грудку в течении 10 минут с каждой стороны. Добавить к курице томатный соус, запечь еще 20 минут. Сыр натереть, вынуть грудку из духовки, посыпать её и запечь до расплавления сыра. Блюдо готово.